



ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

Zorgtips & Weetjes is een publicatie van Gezondheidscentrum Heerde die eenmaal per maand in de Schaapskooi verschijnt. Voor de inwoners van Heerde, Hoorn, Veessen en Vorchten zijn de zorgprofessionals die in het centrum werken het eerste aanspreekpunt als het gaat om gezondheidsvragen en gezondheidsproblemen. U kunt rekenen op laagdrempelige en passende eerstelijnszorg van hoog niveau, volgens de meest recente inzichten en richtlijnen.

VOOR IEDERS COMFORT EN VEILIGHEID

Om u goed te helpen en ons werk veilig en prettig te houden, hebben we huisregels. U kunt deze lezen op onze website www.gezondheidscentrumheerde.nl of bij de hoofdingang van het gezondheidscentrum. Daar hangen ze bij binnenkomst links aan de muur. De regels gelden voor iedereen: patiënten, bezoekers en medewerkers. Ze gelden ook als u buiten het gezondheidscentrum contact met ons heeft. Zo zorgen we samen voor een veilige, respectvolle en prettige omgeving.

 **Huisartsen Heerde**
(0578) 69 81 80
info@huisartsenheerde.nl
www.huisartsenheerde.nl

 **Service Apotheek Heerde**
(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl

 **Fysiotherapeutisch Centrum Heerde**
SPECIALISTEN IN BEWEGEN
(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

WIST U DIT?



Complexe wondzorg

Al geruime tijd is er op vrijdag een verpleegkundig specialist vanuit Isala aanwezig. Evelien heeft onze assistentes Hanneke,

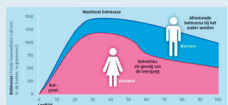
Jeanine, Dineke en Anouk opgeleid om samen met haar de complexe wondzorg in Heerde vorm te geven. De verpleegkundig specialist en de assistentes zijn met name bezig met het vroegtijdig opsporen van wonden om de kans op complicaties te verkleinen.



Fundus/Oogfoto

Heeft u diabetes en moet u regelmatig uw netvlies laten controleren? Dat kan gewoon in onze praktijk. Hiervoor hebben

wij speciaal opgeleide assistentes. Dit zijn Daniëlle, Jeanine en Ju-Anna. De foto's worden gemaakt in de witte unit achter het pand. De praktijkondersteuners plannen de afspraak met u.



Osteoporose spreekuur

Osteoporose is een chronische ziekte. Als u eenmaal osteoporose hebt, gaat de aandoening niet meer weg. Wel is het mogelijk om het zwakker worden van de botten te stoppen of te vertragen. Dat moet gebeuren door een goede behandeling en door eventuele aanpassingen van uw leefstijl. Onze assistentes Nicoline en Wilma houden hiervoor speciaal een osteoporose spreekuur.



Bloedprikken

Op maandag, dinsdag en donderdag ochtend zijn de verpleegkundigen van Isala aanwezig in de witte unit achter

ons pand voor het afnemen van bloed. De verwijzing gaat via de huisarts het inplannen en/of wijzigen van de afspraken gaat via Isala.

 **HHC**
HUMAN HEALTHCARE
 **Steunkousen**
Als service is het mogelijk om in de witte unit achter ons pand uw steunkousen te laten aanmeten en andere compressieproducten. Dit wordt gedaan door HHC uit Oldebroek waar u rechtstreeks contact mee kunt opnemen.

DE APOTHEEK VAN DE TOEKOMST

Naar verwachting verandert de rol van de apotheek de komende jaren. In de apotheek van de toekomst komt u niet alleen voor medicijnen, maar ook voor zorg en advies die aansluiten bij uw persoonlijke situatie. Dankzij nieuwe technologieën kan de apotheek u beter ondersteunen, onder meer met gezondheidschecks en DNA-onderzoek.

Medicijnen afgestemd op uw DNA

Iedere persoon is uniek. Dit ziet u niet alleen aan uw uiterlijk, maar ook aan hoe uw lichaam reageert op medicijnen. Bij sommige mensen werkt een medicijn goed, terwijl anderen last krijgen van bijwerkingen. Dit komt vaak door erfelijke eigenschappen. Met een DNA-medicijntest onderzoekt de apotheek enzymen in uw lever. Deze enzymen breken medicijnen af of maken ze juist actief in uw lichaam. Zo'n test kan vier uitkomsten geven:

- Uw enzymen werken normaal.
- Uw enzymen werken langzamer.
- Uw enzymen werken sneller.
- Uw enzymen werken nauwelijks of niet.

Op basis van deze informatie ontvangt u medicijnen in een dosering die beter bij u past. Dit verkleint de kans op bijwerkingen en verhoogt de werking van het medicijn. Uiteraard geeft u vooraf toestemming voor zo'n test.

Persoonlijke zorg

Er verandert nog meer. De functie van de apotheek verschuift van klassieke geneesmiddelenverstrekker naar het bieden van persoonlijke zorg. Zoals medicatiebegeleiding – onze medicatiecoaches kunnen u nu al helpen bij het gebruik van medicijnen – en het begeleiden van mensen met chronische ziektes. En met preventieve zorg en leefstijladvies – onder meer met behulp van de Service Apotheek app – en het vervaardigen van 3D-geprinte medicijnen die op maat voor u zijn gemaakt. Ook consulten via beeldbellen of chat zijn straks heel gewoon, net als gezondheidschecks zoals bloeddruk- en cholesterolmetingen.

Stapsgewijs en samen met andere zorgverleners en patiënten werken we toe naar de apotheek van de toekomst. Naar een apotheek die slim, persoonlijk en dichtbij is én blijft. En die u helpt om gezond te blijven, op een manier die bij u past.

RECHTSTREEKS NAAR DE FYSIO- OF ERGOTHEAPEUT? DAT KAN GEWOON!

Wist u dat u tegenwoordig zó naar de fysio- of ergotherapeut kunt, zonder eerst langs de (huis)arts te gaan? Dat scheelt tijd. U komt meteen bij de specialist terecht en kunt dus sneller aan uw herstel beginnen. Natuurlijk mag u nog steeds eerst een afspraak maken bij uw arts als u dat prettig vindt, maar het is in de meeste gevallen niet verplicht.

Alleen in een paar situaties is een **verwijsbrief** nog wél nodig. Dat is het geval bij chronische aandoeningen, na een operatie of (ong)eval of als de therapeut bij u aan huis moet komen.

Herstel staat centraal

Bij Fysio Heerde draait alles om goed en gezond bewegen. Uw herstel staat bij ons centraal. We hebben een enthousiast team met verschillende specialisaties, zoals manuele therapie, oedeemtherapie en sportfysiotherapie. Maar we doen meer dan alleen de standaardbehandelingen. Met technieken zoals medical taping, echografie, shockwave-therapie en dry needling ondersteunen we uw herstel op een effectieve manier. Zo zorgen we ervoor dat u weer snel vooruit kunt.

We kijken niet alleen naar nu, maar ook naar straks. Want fit blijven is minstens zo belangrijk als beter worden. Daarom kunt u bij ons ook aan de slag met de Egym: een slim en persoonlijk trainingsprogramma dat niet alleen helpt bij herstel, maar ook bij het behoud van kracht en energie. Of u nu net begint met revalideren of gewoon gezond en vitaal wilt blijven, wij denken graag met u mee. Maak nu een afspraak voor een gratis kennismaking met de Egym via [\(0578\) 696363](tel:0578696363).



Inlooppreekuur

Twijfelt u of fysiotherapie iets voor u is? Kom dan gerust eens langs tijdens ons gratis inlooppreekuur. **Elke maandag tussen 18.00 en 19.00 uur** kunt u zonder afspraak binnenlopen voor vrijblijvend advies van één van onze therapeuten. Er wordt tijdens dit spreekuur niet direct behandeld, maar u krijgt wel duidelijkheid over wat u het beste kunt doen. **Wij helpen u graag weer in beweging!**